

# STEPPER DE MASSAGE MINCEUR

## PLATEFORME OSCILLANTE

### DURÉE DE PRATIQUE 15MN MAXI PAR JOUR.

#### Les plus

- 1 stimule toutes les zones du corps.
- 1 nettoie les vaisseaux sanguins et améliore la circulation.
- 1 améliore la digestion, raffermi les organes.
- 1 pertes de poids brûle les graisses.
- 1 amélioration du système immunitaire.
- 1 amélioration du système immunitaire et activation des cellules.



## Stepper Minceur

> voir le manuel



### Description

- Design élancé et très actuel.
- Coloris sobres et subtils se fondent dans tous les intérieurs.
- Combinaison de plusieurs fonctions de massage suivant l'exercice.
- Le mécanisme de pliage permet un gain de place ainsi que le déplacement aisé du produit.
- l'écran à fluorescent à vide peut afficher la durée, la vitesse, et la dépense calorifique de manière intuitive.

### Fonctions du panneau de contrôle

- Affichage de la durée, la vitesse et la dépense calorifique de manière intuitive.
- Augmentation ou diminution de la vitesse (vingt vitesses). Touches intégrées sur les accoudoirs.
- Minuterie 5 min. 10 min. ou 15 min.

### Caractéristiques techniques

- Électricité : 100-120 Volt ~
- Fréquence : 60 Hz.
- Consommation : 200 Watts.
- Dimension :  
(l) 70,6 cm/(L) 80 cm/(h) 125,3 cm.
- Poids : 55 kg.
- Deux plates formes pour les pieds :  
(l) 36,3 cm/(L) 25,2 cm.
- standardisation : niveau 1.
- bruit minimal.



1. debout pour faire travailler tout le corps.



2. sur une jambe fléchie pour faire travailler la taille, le ventre et les cuisses.



3. en appui sur les mains pour faire travailler les épaules, le thorax, les bras, le haut du dos



4. à genoux pour faire travailler les jambes, les bras et le haut du corp.



5. sur une jambe pour faire travailler la taille, le ventre



6. en flexion pour faire travailler pour le dos, les fessiers et les mollets.

## **LES BENEFICES DE LA PLATEFORME OSCILLANTE**

La Peau :

- Facilite le drainage au niveau des vaisseaux capillaires et lymphatiques en améliorant la circulation sanguine
- Réduction réelle et significative de la cellulite
- Renforcement de l'élasticité de la peau et de la production de collagène (anti vieillissement)

La Circulation sanguine :

- Favorise la circulation sanguine
- Renforcement du métabolisme
- Réduction des blocages musculaires (crampes)

Les Muscles :

- Tonification de 100% des muscles !
- Étirement des muscles
- Favorise l'élasticité et la flexibilité des muscles
- Améliore le tonus musculaire et la résistance
- Les Articulations, tendons et tissus musculaires :
- Favorise la flexibilité des articulations
- Renforcement des articulations

Les os :

- Prévention des différents risques de lésions osseuses
- Renforcement du cartilage osseux et de la structure osseuse
- Le Système nerveux : Accroît la mobilité et l'influx nerveux

### **Principaux effets d'une plateforme oscillante ?**

- Amincissement et effet lipolytique
- Anticellulite et drainage lymphatique
- Activation de la circulation sanguine
- Diminution des risques cardio vasculaires
- Harmonisation du corps et bien-être général
- Développement et renforcement musculaire
- réduction graisses

### **Les principales contre-indications sont :**

- les situations post-opératoires (avec des implants) dans un stade prématuré
- l'épilepsie, le diabète, la prédisposition de thromboses, la prise de diluants sanguins
- les migraines répétées, les tumeurs
- les implants de la hanche ou du genou
- la grossesse
- les tendinites aiguës
- les pacemakers ou stimulateurs cardiaques, les maladies cardiovasculaires
- les stérilets (récemment placés)
- les hernies ou autres affections du dos, la discopathie

### **Pour bien démarrer une séance d'exercices de vibrations .... les règles d'or**

- **Boire de l'eau ou une boisson au glucose** : L'entraînement avec une plaque vibrante entraîne une perte d'eau. Le corps risque alors de souffrir de déshydratation. Nous recommandons de boire au moins 300ml de boisson énergétique au glucose avant le démarrage de la séance. Vous pouvez également boire entre les différents exercices. Il n'est pas conseillé de démarrer une séance à jeun.
- **Portez des chaussures de sports** équipées de semelles flexibles en caoutchouc (donc plates). Pour profiter au maximum des vibrations, les vibrations doivent être absorbées de façon optimale. Pour autant il n'est pas conseillé de réaliser les exercices sans chaussure.
- Pour un résultat optimal, les exercices doivent être exécutés dans la **position adéquate**. Suivez attentivement les illustrations qui correspondent aux exercices.
- **Quelle Durée ?** Une séance d'exercices dure entre 10mn et 20mn avec une durée de repos de 24h.
- **Quelle Progression ?** Quel que soit le modèle que vous utilisez, il est toujours recommandé de commencer avec le niveau de vibration le plus bas (bas ou intermédiaire) permis par votre machine.